



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

2IV219 Hälsopromotivt arbete i praktiken, 7,5 högskolepoäng

Health promotion in practice, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G2F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2016-12-21

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2017

Förkunskaper

Minst godkänt på 90 hp av tidigare kurser i fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv inom idrottsvetenskapliga programmet varav:

2IV212 Hälsokommunikation 7,5 hp

2IV213 Hälsöfrämjande fysisk aktivitet 7,5 hp.

Mål

Efter avslutad kurs skall den studerande kunna:

- planera, genomföra och analysera hälsopromotivt arbete med fokus på olika former av fysisk aktivitet
- utföra och kritiskt värdera tester knutna till fysisk aktivitet, allmänt hälsotillstånd ur ett etiskt perspektiv
- utforma och genomföra interventioner med fokus på att främja fysisk aktivitet och hälsa.

Innehåll

Den studerande ska vidareutveckla och fördjupa teoretiska och metodrelaterade frågeställningar relevanta för hur man arbetar med fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv.

Kursen innehåller följande moment:

- Organisera och genomföra tester relaterat till hälsa och fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Använda och värdera metoder för att främja livsstilsförändringar
- Utforma och leda tränings- och motionsprogram

- Dokumentation och uppföljning av resultat.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, laborationer, praktik i testmottagning samt seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom en skriftlig hemtentamen och tre praktiska laborationer med tillhörande skriftliga inlämningsuppgifter.

Den skriftliga hemtentamen bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. De tre praktiska laborationer med tillhörande skriftliga inlämningsuppgifter bedöms med Underkänd och Godkänd.

För att få slutbetyget Godkänd i kursen krävs att målen är uppnådda.

För att få slutbetyget Väl Godkänd krävs betyget Väl godkänd på den skriftliga hemtentamen samt Godkänd på övriga examinationer.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studerande som genomfört kursen och de studerande som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

Övrigt

Kursen ingår i Fysisk aktivitet, Hälsa och Friluftsliv - Idrottsvetenskapligt program.

Kursen är valbar och möjlighet finns även att förlägga kursen utomlands.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Barth, Tom & Näsholm, Christina. (Senaste upplagan). *Motiverande samtal – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

Bellardini, Helena., Henriksson, Anders & Tonkonogi, Michail. (Senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB.

Bouchard, Claude., Blair, Steven & Haskell, William. (Senaste upplagan). *Physical activity and Health*. Champaign IL: Human Kinetics, (407 s).

Granbom, Anna-Karin. (Senaste upplagan). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur, (102 s).

Hanson, Anders. (Senaste upplagan). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur, (valda delar, 296 s).

Kostenius, Catrine & Lindqvist, Anna-Karin. (Senaste upplagan). *Hälsövägledning. Från tanke till ord och handling*. Lund: Studentlitteratur, (272 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 200 s.